

E-Programm Berlin-Brandenburg 2024

E-Schritt

Startberechtigt sind Gruppen aus 6-10 Voltigierern bis 12 Jahre, die noch nicht in E2 oder höher gestartet sind und im laufenden und/oder vergangenen Kalenderjahr maximal dreimal die Wertnote 5,5 in E-Schritt erreicht haben.

Alle Übungen werden im Schritt gezeigt.

Zeit für die Pflicht 1 Minute pro Voltigierer, für die Kür 4 Minuten.

Pflicht (6 Übungen): rechte oder linke Hand (siehe Ausschreibung)

- Aufgang (ohne Bewertung und soll mit Hilfe erfolgen)
- Grundsitz vw frei
- Bank
- halbe Mühle
- Liegestütz rücklings
- Quersitz außen
- Abgang nach außen in Bewegungsrichtung

Kür: analog LPO E-Programm mit folgenden Elementen:

- Übung in der Schlaufe sw/rw
- Waage auf dem Pferderücken
- Stütz
- Hang
- Drehung um die Längsachse, mind. 180 Grad
- Stehen
- Kniestand (Prinzenstand)
- Lieger
- Knien sw/rw
- Kürabgang

Die einzelnen Kürelemente können kombiniert werden und sind mit Partnerhilfe erlaubt.

Bewertung/Faktoren:

Pflicht x 1,5	(max. Wertnote 10,0)
Wert der Kürelemente x 1,0	(max. Wertnote 10,0)
Gestaltung x 1,5	(max. Wertnote 10,0)
Ausführung x 3,0	(max. Wertnote 10,0)
Pferdenote x 1,0	(max. Wertnote 10,0)

Keine Vokalmusik erlaubt!

Bewegungsbeschreibung E-Schritt

<p>Grundsitz vw frei</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <p>Sitzposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> - im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt, bei gleichmäßiger Belastung beider Gesäßknochen - der Oberkörper ist aufgerichtet, Blickrichtung geradeaus - Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie - Schulter- und Hüftachse verlaufen parallel zur Schulterachse des Pferdes - beide Beine liegen am Pferd an, wobei Knie, Schienbein und Fußrist eine Linie bilden <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie - die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - starre Beckenhaltung - einseitige Belastung der Gesäßknochen - Stuhlsitz oder Spaltsitz - unruhige Beinhaltung - Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt - Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk - Abweichungen von der Augenhöhe
<p>Bank</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel parallel zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (annähernd 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln) - die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schulter stehen über den Griffen, Schulter- und Beckenachse sind waagrecht und etwa auf einer Höhe: Knie, Unterschenkel und Füße liegen in Hüftbreite flach auf und die Blickrichtung ist geradeaus gerichtet - das Körpergewicht ist auf beide Arme und beide Unterschenkel gleichmäßig verteilt - aus der Bank erfolgt über einen flüchtigen Armstütz das Eingleiten zum Sitz vw direkt hinter dem Gurt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien - Korrektur der Bankstellung - durchgedrückte Arme - verdrehte oder verschobene Becken- oder Schulterachse - ungleiche Gewichtsverteilung - hartes, unkontrolliertes Einsitzen

<p>halbe Mühle zum rw Sitz Eine 180-Grad-Drehung im Sitzen vom vw Sitz in den rw Sitz, welche in 2 Phasen ausgeführt wird.</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - vom Einleiten der ersten Phase bis zum Rückwärtssitz bleibt die korrekte, aufgerichtete Sitzposition erhalten - Führen des äußeren, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz innen mit geschlossenen Beinen - Führen des anderen, gestreckten Beines in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Sitz rw - Die Blickrichtung bleibt stets im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abweichungen von der korrekten Sitzposition - Beine werden nicht geführt, sondern geschwungen - Beine werden zum spitzen Winkel angehoben
<p>Liegestütz rücklings</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus dem rw Sitz gleichzeitiges Auflegen beider gestreckter Beine auf die Kruppe - Gewichtsverlagerung auf die Arme und Hochstützen des Gesäßes, der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fußspitzen eine gerade Linie, die Beine sind geschlossen - unter Gewichtsverlagerung auf die Arme und Beugen der Hüfte wird das Gesäß abgesetzt und die Beine anschließend zurück in die Position des Sitz rw geführt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - mangelnde Spannung in Rumpf, Becken und Beinen - Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule - geöffnete Beine - hartes, unkontrolliertes Einsitzen
<p>Quersitz außen mit Arm in Seithalte</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das innere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz außen geführt <p>Quersitz außen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet - Becken- und Schulterachse sind parallel zur Längsachse des Pferdes und senkrecht übereinander - die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage des Oberkörpers/Rundrücken - ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes - verschobene Körperachsen - unruhige, geöffnete Beine

<p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (andere Hand bleibt am Griff) - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie, die Finger sind geschlossen, die Handfläche zeigt nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe - nach mindestens vier gehaltenen Schritten Rückführen des Armes an den Griff 	<ul style="list-style-type: none"> - Unterbrechung der geraden Linie - Abweichung von der Augenhöhe
<p>Abgang nach außen</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck mit beiden Armen von den Griffen/dem Griff nach oben, im Moment des Abdrucks werden die Knie- und Hüftgelenke gestreckt - die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert - unmittelbar aus der Landung hochfedern und in Vorwärtsbewegung übergehen 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlerhafter oder mangelnder Abdruck von den Griffen - Festhalten der Griffe bis zur Landung - harte, unkontrollierte Landung - x-beinige Landung - Beugen der Kniegelenke > 90 Grad (zu starke Beugung)

E – 2

Startberechtigt sind Gruppen aus 6-10 Voltigierern bis 16 Jahre, die noch nicht in E1 oder höher gestartet sind und im laufenden und/oder vergangenen Kalenderjahr maximal dreimal die Wertnote 5,5 in E-2 erreicht haben. Alle Übungen werden im Schritt und Galopp gezeigt.

Zeit für die Pflicht 1 Minute pro Voltigierer, für die Kür 4 Minuten.

Pflicht (6 Übungen)

1. Block im Galopp, wahlweise rechte oder linke Hand:

- Aufgang (ohne Bewertung und kann mit Hilfe erfolgen)
- Grundsitz vw frei
- Bank
- Quersitz innen mit Arm in Seithalte
- Abgang nach innen (ohne Bewertung und kann mit Hilfe erfolgen)

Danach erfolgt ein bewerteter Handwechsel, der in die Pferdenote einfließt.

2. Block im Schritt

- Aufgang (ohne Bewertung und soll mit Hilfe erfolgen)
- Knien vw frei
- Liegestütz vorlings
- Abgang nach außen in Bewegungsrichtung

Kür: analog LPO E-Programm mit folgenden Elementen:

- Übung in der Schlaufe sw/rw
- Waage auf dem Pferderücken
- Stütz
- Hang
- Drehung um die Längsachse, mind. 180 Grad
- Stehen
- Kniestand (Prinzenstand)
- Lieger
- Knien sw/rw
- Kürabgang

Die einzelnen Kürelemente können kombiniert werden und sind mit Partnerhilfe erlaubt.

Bewertung/Faktoren:

Pflicht x 1,5	(max. Wertnote 10,0)
Wert der Kürelemente x 1,0	(max. Wertnote 10,0)
Gestaltung x 1,5	(max. Wertnote 10,0)
Ausführung x 3,0	(max. Wertnote 10,0)
Pferdenote x 1,0	(max. Wertnote 10,0)

Keine Vokalmusik erlaubt!

Bewegungsbeschreibung E-2

<p>Grundsitz vw frei</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <p>Sitzposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> - im tiefsten Punkt des Pferderückens, hinter dem Gurt, bei gleichmäßiger Belastung beider Gesäßknochen - der Oberkörper ist aufgerichtet, Blickrichtung geradeaus - Ohr, Schulter, Hüfte und Knöchel bilden eine senkrechte Linie - Schulter- und Hüftachse verlaufen parallel zur Schulterachse des Pferdes - beide Beine liegen am Pferd an, wobei Knie, Schienbein und Fußrist eine Linie bilden <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in Seithalte geführt - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie - die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - starre Beckenhaltung - einseitige Belastung der Gesäßknochen - Stuhlsitz oder Spaltsitz - unruhige Beinhaltung - Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt - Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk - Abweichungen von der Augenhöhe
<p>Bank</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichzeitiges Aufknien beider Unterschenkel parallel zur Wirbelsäule des Pferdes in die Bankstellung (annähernd 90 Grad zwischen Oberkörper und Oberschenkeln) - die Ellenbogen sind leicht gebeugt, die Schulter stehen über den Griffen, Schulter- und Beckenachse sind waagrecht und etwa auf einer Höhe, Knie, Unterschenkel und Füße liegen in Hüftbreite flach auf und die Blickrichtung ist geradeaus gerichtet - das Körpergewicht ist auf beide Arme und beide Unterschenkel gleichmäßig verteilt - aus der Bank erfolgt über einen flüchtigen Armstütz das eingleiten zum Sitz vw direkt hinter dem Gurt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - hartes und/oder unkontrolliertes Aufknien - Korrektur der Bankstellung - durchgedrückte Arme - verdrehte oder verschobene Becken- oder Schulterachse - ungleiche Gewichtsverteilung - hartes, unkontrolliertes Einsitzen

<p>Quersitz innen mit Arm in Seithalte</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Einhaltung der korrekten Sitzposition wird das äußere gestreckte Bein in gleichmäßigem Halbkreisbogen zum Quersitz innen geführt <p>Quersitz innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gleichmäßige Belastung beider Gesäßknochen bei aufgerichtetem Oberkörper, der Blick ist im rechten Winkel zur Schulterachse geradeaus gerichtet - Becken- und Schulterachse sind parallel zur Längsachse des Pferdes und senkrecht übereinander - die Beine liegen geschlossen am Pferd an, die Fußspitzen sind gestreckt <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anheben des gurtfernen, gestreckten Armes in die Seithalte (andere Hand bleibt am Griff) - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie, die Finger sind geschlossen, die Handfläche zeigt nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe - nach mindestens vier gehaltenen Galoppsprüngen Rückführen des Armes an den Griff 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rückenlage des Oberkörpers/Rundrücken - ungleiche Belastung der Gesäßknochen, Abheben des Gesäßes - verschobene Körperachsen - unruhige, geöffnete Beine - Unterbrechung der geraden Linie - Abweichung von der Augenhöhe
<p>Abgang nach innen (ohne Bewertung)</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abdruck mit beiden Armen von den Griffen/dem Griff nach oben, im Moment des Abdrucks werden die Knie- und Hüftgelenke gestreckt - die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgefedert - unmittelbar aus der Landung hochfedern und in Vorwärtsbewegung übergehen 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlerhafter oder mangelnder Abdruck von den Griffen - Festhalten der Griffe bis zur Landung - harte, unkontrollierte Landung - Beugen der Kniegelenke > 90 Grad (zu starke Beugung)
<p>Knien vw frei</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gleichzeitiges, beidbeiniges hüftbreites Aufknien; die Unterschenkel liegen parallel zur Wirbelsäule des Pferdes, die Fußspitzen sind gestreckt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - hartes, unkontrolliertes Aufknien

<ul style="list-style-type: none"> - Aufrichten des Oberkörpers leicht hinter die Senkrechte bei gleichzeitiger Gewichtsverlagerung auf die Unterschenkel, der Blick ist geradeaus - Die Hüfte ist nahezu gestreckt, die Unterschenkel sind von den Knien bis zu den Fußspitzen gleichmäßig belastet <p>Armhaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - beide Arme werden gleichzeitig und gestreckt in die Seithalte geführt - Schultern und Fingerspitzen verbindet eine gerade Linie - die Finger sind geschlossen, die Handflächen zeigen nach unten - die Fingerspitzen erreichen Augenhöhe - Senken der gestreckten Arme und ohne Unterbrechung Wiedererfassen der Griffe - Oberkörper bleibt so lange aufgerichtet, bis die Arme die Hüften passiert haben 	<ul style="list-style-type: none"> - Hohlkreuz - gebeugte Hüfte - Fersensitz - Gleichgewichtsverlust <ul style="list-style-type: none"> - Arme werden zeitlich versetzt in Seithalte geführt - Unterbrechung der geraden Linie im Ellenbogen oder Handgelenk <ul style="list-style-type: none"> - Abweichung von der Augenhöhe
<p>Liegestütz vorlings</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <p>Liegestütz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus der Bank nacheinander Auflegen der gestreckten Beine mit dem Fußrist auf der Kruppe - die Beine sind geschlossen, der Körper bildet vom Fußrist bis zum Kopf eine gerade Linie <p>Abbücken zum Sitz vw:</p> <ul style="list-style-type: none"> - unter Gewichtsverlagerung auf die Arme und Beugen der Hüfte werden die Füße in Richtung Gurt gezogen, die Beine bleiben gestreckt - nach Erreichen der maximalen Höhe des Schwerpunktes werden die Beine geöffnet und gleiten am Pferd entlang zum aufgerichteten Sitz vw direkt hinter dem Gurt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - mangelnde Spannung in Rumpf, Becken und Beinen - Kopf nicht in Verlängerung der Wirbelsäule - geöffnete Beine <ul style="list-style-type: none"> - mangelhaftes Abbücken oder auch schwunghaftes Abbücken - zu frühes Öffnen der Beine <ul style="list-style-type: none"> - unkontrolliertes, hartes Einsitzen - Einsitzen nicht direkt hinter dem Gurt
<p>Abgang nach außen</p> <p>Bewegungsbeschreibung</p> <ul style="list-style-type: none"> - aus dem Sitz vw Führen des inneren, gestreckten Beines in einem hohen Halbkreisbogen nach außen - Beine schließen und unmittelbar mit beiden Armen von den Griffen/dem Griff nach oben abdrücken, im Moment des Abdrucks werden die Knie- und Hüftgelenke gestreckt 	<p>Minderung der Übungsqualität</p> <ul style="list-style-type: none"> - fehlerhafter oder mangelnder Abdruck von den Griffen - Festhalten der Griffe bis zur Landung

<ul style="list-style-type: none">- die beidbeinige Landung erfolgt in hüftbreiter, paralleler Fußstellung und wird in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken abgedeutert- unmittelbar aus der Landung hochfedern und in Vorwärtsbewegung übergehen	<ul style="list-style-type: none">- harte, unkontrollierte Landung- x-beinige Landung- Beugen der Kniegelenke > 90 Grad (zu starke Beugung)
--	--

E – 1

Startberechtigt sind Gruppen aus 6-10 Voltigierern bis 18 Jahre, die noch nicht in A oder höher gestartet sind und im laufenden und/oder vergangenen Kalenderjahr maximal dreimal die Wertnote 5,5 in E-1 erreicht haben. Alle Übungen werden im Schritt und Galopp gezeigt.

Zeit für die Pflicht 1 Minute pro Voltigierer, für die Kür 4 Minuten.

Pflicht (7 Übungen) im Galopp, wahlweise rechte oder linke Hand

- Aufgang (ohne Bewertung und kann mit Hilfe erfolgen)
- Grundsitz vw frei
- Bank-Fahne
- Liegestütz
- Quersitz
- Knien vw
- Stüttschwung vorlings
- Landung nach erfolgtem Abgang nach innen

Danach erfolgt ein bewerteter Handwechsel, der in die Pferdenote einfließt.

Kür im Schritt; analog LPO E-Programm mit folgenden Elementen:

- Übung in der Schlaufe sw/rw
- Waage auf dem Pferderücken
- Stütz
- Hang
- Drehung um die Längsachse, mind. 180 Grad
- Stehen
- Kniestand (Prinzenstand)
- Lieger
- Knien sw/rw
- Kürabgang

Die einzelnen Kürelemente können kombiniert werden und sind mit Partnerhilfe erlaubt.

Bewertung/Faktoren:

Pflicht x 1,5	(max. Wertnote 10,0)
Wert der Kürelemente x 1,0	(max. Wertnote 10,0)
Gestaltung x 1,5	(max. Wertnote 10,0)
Ausführung x 3,0	(max. Wertnote 10,0)
Pferdenote x 1,0	(max. Wertnote 10,0)

Keine Vokalmusik erlaubt!

Bewegungsbeschreibung E-1

→ analog LPO A-Pflicht (Aufgabenheft Voltigieren, Seite 65)